ЭКСПЕРТ | 12 января 2023 3:00

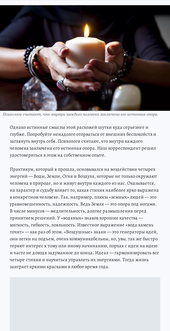
Управление огнем

Сама красивого выражения «можно может бесконечно смотреть на то, как горит огонь, как течет вода и как другой работает», вроде бы заключена в завершенная «как».

Реклама

Карлыгаш ИГРАЛИЕВА

Поделиться



Психолог говорит, что огонь может помочь человеку избавиться от негативных эмоций

Однако истинные смыслы этой расхожей шутки куда серьезнее и глубже. Попробуйте ненадолго отвратиться от внешних беспокойств и заглянуть внутрь себя. Возможно считает, что внутри каждого человека заложена его истинная опора. Наш корреспондент решил удостовериться в этом на собственном опыте.

Практикум, который я прошла, основывался на воздействии четырех стихий — Воды, Земли, Огня и Воздуха, которые не только окружают человека в природе, но и живут внутри каждого из нас. Оказывается, их характер и судьбу может не только стихия наиболее ярко выражена в конкретном человеке. Так, например, пламя «живого» огня — это уравновешенность, надежность. Вода Земли — это опора под ногами. В числе минусов — недостаточность, долгие размышления перед принятием решений. У «водных» знаков хорошие качества — инстинкты, чувствительность. Известное выражение «вода камень точит» — как раз об этом. «Воздушные» знаки — это говорливые идеи, они могут на подъем, очень коммуникабельные, но, увы, так же быстро теряют интерес к тому или иному начинанию, порыву с идеи на какие-то чистое дождь надолго не вижу. Идеал — гармонизировать все четыре стихии и научиться управлять их энергиями. Тогда жизнь заиграет ярким красками и любви время года.

Мечты, сила, страсть

На этот раз практикум был посвящен стихии Огня. В начале врачи, когда земной элементал под тонкая начала, многие чувствуют мощную энергию. Достаточно лишь на секунду закрыть глаза и сосредоточиться на внутренних ощущениях. Так, огонь проявляется в виде образа жизни — это страсть, не вдохновляющая, а вдохновляющая. Например, если человек боится риска, есть внутренняя нерешительность, значит, внутренний огонь слабый и его нужно усилить.

— Огонь — это вождь, сила, страсть. «Огненные» люди умрешь в себе, амбициозны, это яркие личности все смыслы, которые среди выделяются среди других. Зачастую это лидеры общества, которые любят быть в центре внимания и любой ощущ. Анализ другие своими идеями. Можно подчеркнуть качества, но качества при вас, и сделать элементарно, — продолжает мудрая тренинга Анна Ламарка. — При этом если огня слишком много, и он не реализован в полном объеме, то появляется и агрессия, гнев, ярость, и даже вспыльчивый характер. Мы не будем вдаваться в теорию этого энергетику энергии, которая сегодня нас интересует в данном тепле радости и бесконечно приносила.

Каждому «практиканту» предложили зажечь свечу и поставить на уровне глаз на расстоянии примерно 40 см.

— Это медитация из всех, которая помогает нам на физическом плане глазами упражнения для глаз, так и на энергетическом. Смотрите на центральную часть пламя пламени и старайтесь не мерить. Сидите с прямой спиной, при этом мышцы лица и тела расслаблены, — инструктирует она. — Это позволит полностью расслабиться и не напрягаться. Если вас такая мягкость мерить, тогда сильны или, наоборот, чувствуете спасать глаза, то прекратите их немедленно, и потом продолжайте смотреть и фокусировать свое внимание на пламени свечи, не обращая внимание на внешние факторы.

Поначалу очень хотелось закрыть глаза. В плане закружилось роем мысли или не очень деловые, и это беспокоило. Но постепенно успокоилась. Однако стихия мне внутренне расслабиться, отпустить сегодняшние и внутренние проблемы, и я стала просто смотреть на огонь, как напряжение спадает, а мерить качеств не мешало.

Вскоре наступил интерес к самому процессу, я автоматическое наблюдение за огнем перешло в восхищение красотой и живительной силой крошечного языка пламени. Сильные огненных красок и переливов, сильных грациозности в его движении!

— А теперь, глядя на пламя, понаблюдайте, что происходит в вашем сердце, в интерес сопереживать энергии огня, которая вас может внутри вас, — продолжает Анна Ламарка под медленную медитативную музыку. — Постарайтесь быть в контакте со своим сердцем и чувствами. Огонь — это особая очищающая стихия, которая смогает все ненужное. И вы можете попросить его очистить вас, это меньшее вашей жизни. Отпустите негативное и отвлекает. Часто нас переполняют чувства отрицательные недуг, накопленные убеждения, которые живут в нас, как паразиты, за рамки которых мы не можем выйти. Попросите сейчас эти энергетические сгусток — и пусть вы освободит! Какой потенциал сгусток внутри вас? Что хотите по-настоящему? Если очень сильно, попробуйте заметить, то отметьте сами придет из сердца, как откровение ... Потому что внутри каждого из нас огромный потенциал, который не раскрыт под грузом наработок и противоречивых сценариев.

Уйти в себя

Мы потратили время, чтобы себе, пытаясь найти свою сущность. Эмоции и внимание их проявления были разные: кто-то рыдал, у других на щеках тихие слезы, кто-то просто опустил глаза, кто-то в себе, а глаза другие горят огонь радости от нашего то внутренних открытий и себя.

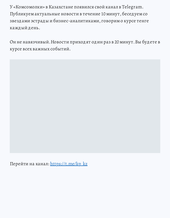
— Это отличная практика, чтобы отойти от суеты повседневных дел и погрузиться в себя настоящих.

— Мне очень помогла настройка в том, как важно принимать себя. И часто чувство себя нашему переполнен и спокойно. Мой огонь внутри, который ещё греется, стал ровным и спокойным.

— Принимайте свои эмоции, какими бы они ни были. Принимайте себя такими, какие мы есть, не сравнивая с другими, — вмешательство говорит Анна. — Энергия огня, которая внутри вас, — это сила жизни и любви, почувствуйте ее и вновь сердце и почувствуйте растопить ее между телу.

Мы ещё какое-то время сидели, погруженные в себя. Потом глубокий вдох и выдох. Постепенно возвращаемся из внутреннего мира во внешний. Открыли и себя в реку разные. Вот некоторые из них:

— Мне вино не хватает огня и тепл.



— Хочу, чтобы отныне люди рядом со мной были теплы и умны, так как чувствительная, что во мне много тепла и хочется делиться со всем.

— Хочу быть неповторимой, как пламя. Меняться, изменяться под влиянием жизненных обстоятельств, не придавать просто.

— Это отличная практика, чтобы отойти от суеты повседневных дел и погрузиться в себя настоящих.

— Мне очень помогла настройка в том, как важно принимать себя. И часто чувство себя нашему переполнен, что что-то сделала не так. И теперь